



# «உங்களுக்கு மோசமான மனநிலை உள்ளதா அல்லது அதற்கு மேலும் ஏதாவது உள்ளதா?» பெற்றோர்கள் என்ன செய்ய கூடும்

**பதின்ம வயதான உங்கள் மகன் / மகள் மோசமான மனநிலையில் இருந்து அதனால் துன்பப்படுகிறாரா?**  
எல்லா குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் சில சமயங்களில் கவலையாக, கோபமாக, மந்தமாக அல்லது சோகமாக இருக்கிறார்கள். அத்தகைய உணர்வுகள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகும். இளமைப் பருவம் மாற்றங்கள் நிறைந்தது, உயர்வும்



தாழ்வும் மாறி மாறி - எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மூளை மற்றும் உடலின் குறிப்பிடத்தக்க வளர்ச்சி இந்த நேரத்தில் நடைபெறுகிறது. தீவிரமான கோளாறுகளா அல்லது மனநிலை மாற்றங்களா என்று வேறுபடுத்துவது எப்போதும் எளிதல்ல. பல வாரங்கள் அல்லது பல மாதங்களாக தங்கள் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், பெற்றோர்கள் அதைக்குறித்து கவனிக்க வேண்டும். இத்தகைய சூழ்நிலை பெரும்பாலும் பெற்றோருக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு நிபுணரிடம் பேசுவதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவு தேவையா என்பதை நீங்கள் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

முகவரிகளை நீங்கள் பின்புறம் காணலாம்.

**மனச்சோர்வு என்பதற்கான அறிகுறிகள் என்ன?**  
3-10% இளைஞர்கள் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சோர்வடைந்த மனநிலைக்கு மாறாக, மனச்சோர்வை ஒருவரின் சொந்த விருப்பத்தால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. உங்கள் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா? பின்வரும் நடத்தைகள் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளாகும்.

இந்த இளம்பெண் / இளைஞன்

- ▶ பெரும்பாலும் மிகவும் மனச்சோர்வுடனும் சோகத்துடனும் தோன்றுகிறார்.
- ▶ பல செயல்களில் / வேளைகளில் மிகுந்த சிவையும் ஆர்வத்தையும் இழந்துவிட்டார்



- ▶ சிறிதளவும் தன்னை ஊக்குவிக்க முடியவில்லை மற்றும் விரைவில் சோர்வடைகிறார்
- ▶ குறைவாக தன்னம்பிக்கையை வெளிப்படுத்துகிறார் மற்றும் பெரும்பாலும் தன்னை தாழ்வாக மதிப்பிடுகிறார்
- ▶ இவருக்கு தெளிவற்ற உடல் கோளாறுகள் உள்ளன
- ▶ இவருக்கு வழக்கமான இரவு-பகல்சார் சீரியக்கம் இல்லை

இந்த அறிகுறிகள் பற் பல வாரங்களுக்குத் தொடர்ந்து



**மனநோய் யாரையும் பாதிக்கலாம்**  
மன ஆரோக்கியத்திற்கும் நோய்க்கும் இடையிலான வரம்பு எளிதில் மாற்றத்தக்கது. மனநோய் என்பது பல விதங்களிலும் உள்ளது மற்றும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஏற்படலாம். ஒவ்வொரு இரண்டாம் நபரும் தங்கள் வாழ்நாளில் ஒரு முறையாவது இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அவை குழந்தையின் அல்லது பெற்றோரின் தரப்பிலிருந்து தனிப்பட்ட தோல்வியின் அடையாளம் அல்ல. அத்தகைய நோய் உருவாகும்போது, பல அழுத்தங்கள் பொதுவாக ஒரே நேரத்தில் வரும். நல்ல செய்தி என்னவென்றால், பெரும்பாலான மனநோய்கள் குணப்படுத்தக்கூடியவை - எவ்வளவு விரைவாக செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு சிறந்தது.

தோன்றினால், நீங்கள் நடவடிக்கை எடுத்து மருத்துவ தொழில்நீதியான ஆதரவைப் பெற வேண்டும். உங்கள் குழந்தை இனி வாழ விரும்பவில்லை என்ற எண்ணம் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் உடனடியாக உதவியை நாட வேண்டியது அவசியம்.



## பெற்றோர்கள் தங்கள் பதினம் வயதான மகன் / மகளுக்கு என்ன செய்யலாம்

### தொடர்பில் இருங்கள்

- ▶ உங்கள் பதினம் வயதான மகன் / மகளின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்.
- ▶ உங்கள் பிள்ளை தங்களின் கவலைகளைப் பற்றி பேசும்போது கவனமாகக் கேளுங்கள்.
- ▶ உங்கள் பதினம் வயதான மகன் / மகளின் உணர்வுகளை நீங்கள் எப்போதும் புரிந்து கொள்ளாவிட்டாலும், அவற்றை உள்ளார்ந்த அக்கறையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவை கடினமான உணர்வுகளாகவே இருக்கலாம், பெரியவர்கள் அவற்றைப் பற்றி அற்பமாக எண்ணக்கூடாது.

## இங்கே ஆதரவைப் பெறுங்கள்

- பள்ளி சமூகப் பணி  
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- பள்ளியில் பள்ளி உளவியலாளர்  
www.stadt-zuerich.ch/spd
- நகரம் சூரிச்சின் குடும்ப ஆலோசனை  
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- பெற்றோர் அவசர தொலைபேசி அழைப்பு  
தொலைபேசி 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 மணிநேரம்)
- பெற்றோர் ஆலோசனை Pro Juventute (ப்ரோ ஜூவன்டூட்)  
தொலைபேசி 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 மணிநேரம்)
- குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவ மனநல மருத்துவம் மற்றும் உளவியல் சிகிச்சைக்கான மருத்துவமனை  
தொலைபேசி 058 384 66 66 (24 மணி நேர அவசர சேவை)
- Die dargebotene Hand (டீ டார்கெபோட்டன் ஹான்ட்)  
தொலைபேசி 143; www.143.ch (24 மணிநேரம்)
- Kriseninterventionszentrum Zürich (சூரிச் நெருக்கடிகால இடையீட்டு மையம்)  
தொலைபேசி 044 296 73 10 (24 மணிநேரம்)

## அதைப் பற்றி பேசினால் உதவியாக இருக்கும்

- ▶ பிரச்சனைகள், அச்சங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பற்ற நிலைமைகளைப் பற்றி பேசுவது மன அழுத்த சூழ்நிலையை மேம்படுத்துவதற்கான முதல் படியாகும். உங்கள் குழந்தைக்கு இந்த அணுகுமுறை மூலம் முன்மாதிரியாய் இருக்கவும்.
- ▶ உங்கள் குழந்தைக்கு மன அழுத்தம் இருக்கிறதா? உங்கள் குழந்தையுடன் பேச ஒரு நல்ல தருணத்தைக் கண்டுபிடிக்கவும். முதல் முறை தருணம் சரியாக அமையாவிட்டாலும், தொடர்ந்து செயல்படுங்கள்.
- ▶ கவலைகளை மனதுக்குள்ளேயே புதைத்து வைத்தால் பிரச்சனைகள் தீராது. இந்த அணுகுமுறையை உங்கள் குழந்தைக்குக் காண்பியுங்கள்.

## உறவுகளை உருவாக்கவும்

- ▶ நம்பகமான நபர்களுடன் உறவைப் பேண உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும்.
- ▶ உங்கள் பிள்ளையின் ஆசிரியர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள். உங்கள் பிள்ளை பள்ளியில் எப்படி இருக்கிறார் என்பதைக் கண்டறிய, பெற்றோர் - ஆசிரியர் கலந்துரையாடல்களை பயன்படுத்தவும்.
- ▶ நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் குழந்தை மீது தனிப்பட்ட முறையில் அக்கறையை வைத்திருக்கும் நபரை அணுகி, கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- ▶ என்ன செய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், ஒரு நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ள தயங்க வேண்டாம்.

## நீங்கள் எதைத் தவிர்க்க வேண்டும்?

- ▶ குற்றச்சாட்டுகளை இவ்வாறு முன்வைப்பது "இப்போது உன்னுடைய உணர்ச்சிகளை உன் கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்"
- ▶ கவலைகளை இவ்வாறு குறைத்து மதிப்பிடுதல் "அது அவ்வளவு மோசம் இல்லை"
- ▶ அவசர அவசரமாக ஆலோசனை வழங்குவது "சந்தோஷமாக இந்த நாளை அனுபவி"; "வெளியே சென்று உன் நண்பர்களோடு உல்லாசமாக இரு"
- ▶ எல்லா பிரச்சனைகளையும் நீங்களே தீர்க்க விரும்புவது "பிரச்சனைகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசாதே"; "நீயே இந்த சிக்கலைத் தீர்க்கலாம்"

